



# **SPIRIT** FITNESS

*A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation*



**ESPIRAL® CHILE**  
**WELLNESS**

Garantía, Respaldo y Servicio en Chile



## **TROTADORA CT800**

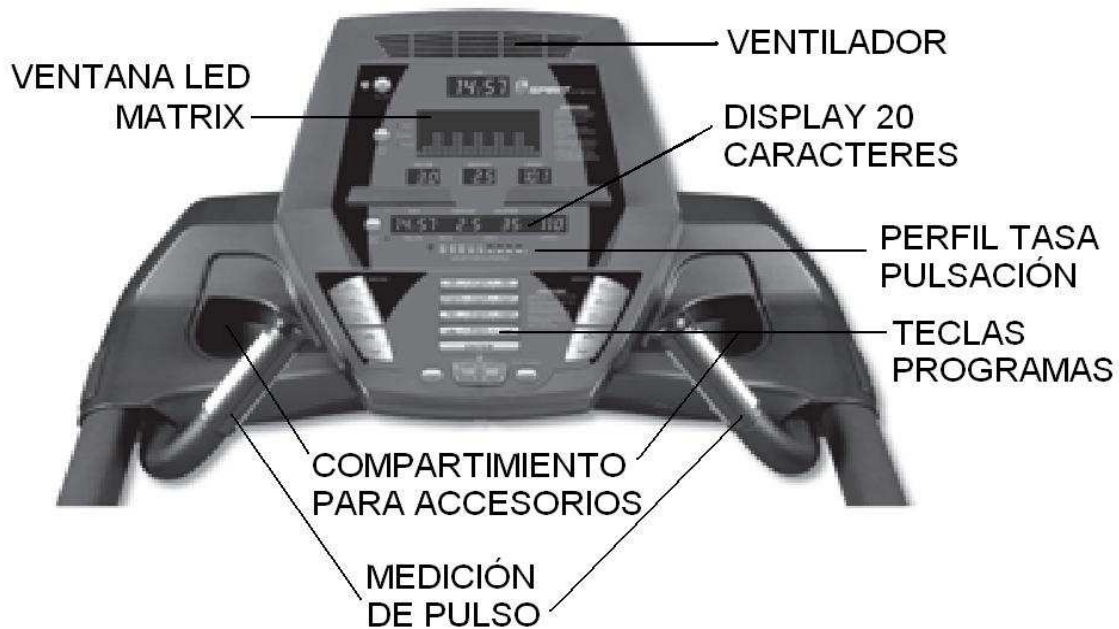
### **MANUAL PROPIETARIO**

## ¡CUIDADO!

Por favor sea cuidadoso cuando abra esta unidad.

### INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA CONSOLA

## Consola CT800



### Encendido

Conecte la trotadora a una toma de corriente de 220 volt. A continuación, pulse el interruptor situado en la parte delantera de la trotadora que está debajo de la cubierta del motor. Asegúrese que la llave de seguridad está instalada, ya que la cinta no se encenderá sin ella.

Cuando la trotadora está encendida, todas las luces en la consola se encenderán por un corto tiempo. Las ventanas de **Time** (*Tiempo*) y **Distance** (*Distancia*) mostrarán las lecturas del odómetro por un corto tiempo. En la ventana de **Time** (*Tiempo*) se muestra el número de horas que la máquina ha trabajado y en la ventana **Distance** (*Distancia*) se indica la cantidad de millas o kilómetros que la cinta ha recorrido (para ajustar la trotadora a sistema métrico o inglés vea la opción **Procedimiento de Calibración**). Un mensaje aparecerá mostrando la versión actual del software. La trotadora luego entrará en el modo de reposo, que es el punto de partida para la operación.

### Función CSAFE

Su consola está equipada con una función de CSAFE. La entrada (**POWER**) puede ser utilizada para la alimentación de un sistema audiovisual a distancia conectando un cable desde control remoto al puerto de alimentación en la parte posterior de la consola. El puerto de comunicación (**COMM**) se puede utilizar para interactuar con el sistema de acondicionamiento de realidad virtual WebRacing™ LTD.



## Inicio rápido

Pulse y suelte cualquier tecla para activar la pantalla.

- Pulse y suelte la tecla **Start (Inicio)** para iniciar el movimiento de la cinta a 0,5 millas por hora, después ajuste la velocidad deseada con las teclas **Up /Down**. También puede utilizar las teclas de marcación rápida 2, 4 y 6 de la derecha de la consola (velocidad) para ajustar a una velocidad específica directamente.
- Para hacer que la cinta de la máquina trabaje más lenta, mantenga pulsada la tecla **Down** (en la consola o en el pasamanos) hasta conseguir la velocidad deseada.
- Para detener el movimiento de la trotadora, pulse la tecla **Stop** (de color rojo).

## Pause (pausar) / Stop (detener) / Preset (Programar)

Cuando la cinta se está moviendo, la función de pausa se puede utilizar presionando la tecla **Stop** una vez. Esto poco a poco desacelerará la máquina hasta detenerla. La inclinación se irá a cero por ciento. Lecturas **Time** (tiempo), **Distance** (distancia) y **Calories** (calorías) se mantienen mientras la unidad esté en modo pausa. Después de 5 minutos, la pantalla se restablecerá y volverá a la pantalla de inicio.

- Para reanudar el ejercicio cuando se encuentra en modo de pausa, pulse la tecla **Start (Inicio)**. La velocidad y la inclinación volverán a su configuración anterior.
- Al pulsar la tecla **Stop** dos veces terminará el programa y se mostrará un resumen del entrenamiento.
- Si la tecla **Stop** se presiona una tercera vez, la consola volverá al modo inactivo (puesta en marcha).
- Si la tecla **Stop** se mantiene pulsada durante más de 3 segundos la consola se reiniciará.
- Al configurar los datos como **Edad y Tiempo** para un programa, use la tecla **Stop** para retroceder un paso con cada pulsación de esta tecla.

## Inclinación

- La inclinación puede ajustarse en cualquier momento después que la cinta comience a moverse.
- Pulse y apriete las teclas de ajuste **^ / v** para alcanzar el nivel deseado de esfuerzo. También puede optar por un aumento/disminución más rápido seleccionando las teclas rápidas 2, 4 o 6, en **el lado izquierdo** de la consola (inclinación).
- La pantalla indicará porcentajes de inclinación en grados, a medida que se hagan los ajustes.

## Consola de puntos

Diez líneas de puntos indican cada nivel de una sesión de ejercicios en el modo manual. Los puntos son sólo para mostrar un nivel aproximado (velocidad/inclinación) de esfuerzo. Ellos no necesariamente indican un valor específico (sólo un porcentaje aproximado para comparar los niveles de intensidad). La operación manual de la velocidad/inclinación vista en la ventana de matriz de puntos va a construir "una foto perfil" de cómo los valores se cambian durante un entrenamiento. Hay 24 (veinticuatro) columnas que indican el tiempo. Las 24 columnas se dividen en el tiempo total del programa. Cuando el tiempo está contando a partir de cero (como en el inicio rápido) cada columna representa 1 minuto.

Junto a la consola de puntos hay tres luces LED etiquetadas: **Track** (pista), **Speed** (velocidad) e **Incline** (inclinación), junto con un tecla de visualización marcada "DISPLAY". Cuando se enciende la luz LED correspondiente a una característica, se mostrará el perfil de ésta en la consola de puntos. Usted puede cambiar lo que muestra la consola de puntos pulsando la tecla **Display**. Después de desplazarse a través de los tres perfiles de la pantalla, se desplazará automáticamente a través de las tres pantallas durante cuatro segundos cada una. La luz LED asociada a cada perfil parpadeará mientras se muestre el perfil correspondiente. Una pulsación más de la tecla **Display** volverá al perfil **Track**.

### **Vuelta 1/4 de milla**

La pista  $\frac{1}{4}$  milla (0,4 km) se mostrará en la pantalla de puntos. El punto parpadeante indicará su progreso. En el centro de **Track** hay un contador de vueltas para referencia.

### **Función para medir ritmo cardíaco**

La ventana **Pulse** (Ritmo Cardíaco) mostrará su ritmo cardíaco actual en pulsaciones por minuto durante el entrenamiento. Debe utilizar los sensores de acero inoxidable ubicados en las manillas izquierda y derecha para tomarse el pulso. Se muestran los valores de pulso cada vez que el equipo está recibiendo una señal de pulso. Usted puede utilizar la función de pulso Grip mientras esté en control de ritmo cardíaco. La trotadora CT800 también recoge frecuencia cardíaca inalámbrica, mediante un transmisor compatible, incluyendo transmisiones codificadas.

### **Gráfico de barras de ritmo cardíaco**

Muestra una representación gráfica de su frecuencia cardíaca como un porcentaje de su frecuencia cardíaca estimada máxima. Al introducir su edad durante la programación, la consola calculará su ritmo cardíaco máximo y luego encenderá el gráfico para mostrar el porcentaje de máxima frecuencia cardíaca estimada que actualmente está logrando.

### **Ventana de Mensaje**

Muestra mensajes que lo ayudarán a guiarse a través del proceso de programación. Durante la programación de la pantalla de mensajes muestra los datos de entrenamiento.

### **Para apagar la trotadora**

La pantalla se apagará automáticamente (ir a dormir) después de 30 minutos de inactividad. Esta función se llama modo de sueño. En el modo de sueño la trotadora apagará la mayoría de las funciones a excepción de un mínimo de circuitos para la detección de pulsaciones de teclas y la llave de seguridad, con la que se pondrá en marcha de nuevo si éstas se activan. Sólo hay una pequeña cantidad de corriente utilizada en el modo sueño (casi lo mismo que el televisor cuando está apagado) y es perfectamente económico dejar el interruptor conectado en este modo. También puede retirar la llave de seguridad o apagar el interruptor principal para apagar la máquina .

### **Para seleccionar e iniciar un programa preestablecido**

1. La trotadora CT800 ofrece los siguientes programas:
  - Cinco programas preestablecidos (Hill, Fatburn, Cardio, Interval y 5K),
  - Un programa definido por el usuario (custom) personalizado.
  - Dos programas de control de ritmo cardíaco (H1-H2).
  - Un protocolo de examen de aptitud (FIT TEST) basado Gerkin .
  - Un programa (manual).

Seleccione el programa y pulse la tecla Enter para empezar a personalizar el programa con sus datos personales o simplemente pulse la tecla **Start (Inicio)** para iniciar el programa con la configuración predeterminada.

2. Después de seleccionar un programa y pulsar **Enter** para ingresar sus datos de carácter personal, la ventana **Time (tiempo)** parpadeará con el valor predeterminado de 20 minutos. Puede utilizar cualquiera de las teclas para ajustar el tiempo. Después de ajustar el tiempo pulse **Enter**. (Nota : Puede pulsar **Start (Inicio)** en cualquier momento durante la programación para aplicar sólo los ajustes que se han modificado hasta ese punto).
3. La ventana **Incline (inclinación)** ahora parpadeará mostrando un valor que indica **Age (edad)**. Al ingresar la edad se afectará la exactitud del ritmo cardiaco en el gráfico de barras y también para las funciones de ritmo cardíaco (**HR**). Utilizar las teclas **Up/Down** (arriba/abajo) para ajustar y luego presione **Enter**.
4. La ventana **Distance (Distancia)** a continuación parpadeará un valor que indica **Weight (peso)**. Ingresando su peso corporal correcto afectará la precisión de lectura de gasto de calorías (Kcal). Use las teclas de **Up/Down** (arriba/abajo) para ajustar y luego presione **Enter**.
5. La ventana de velocidad ahora estará parpadeando y mostrará **Speed (velocidad)** pre-programada del menú seleccionado. Use las teclas **Up/Down** (arriba/abajo) para ajustar y a continuación pulse **Enter**. Cada programa tiene varios cambios de velocidad a lo largo del entrenamiento, lo que le permite limitar la velocidad máxima del programa.
6. A continuación, pulse la tecla **Start (Inicio)** para iniciar su entrenamiento.
7. Habrá 3 minutos de pre-calentamiento para comenzar. Puede pulsar la tecla **Start (Inicio)** para evitar este paso e ir directamente a la sesión de ejercicios. En el pre-calentamiento el reloj inicia una cuenta regresiva de 3 minutos.

## Configuración de programas preestablecidos:

P1= Hill; P2= Fatburn; P3= Cardio; P5= Interval

Prog	SEG	Warm up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Cool down				
P1	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20	
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20	
	Incline	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P5	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

## Velocidad / Inclinación

Los niveles de velocidad e inclinación en los programas preestablecidos se muestran en la tabla de arriba. Los números de velocidad que se muestran indican un porcentaje de la velocidad máxima del programa. Por ejemplo, el primer ajuste de velocidad para P1 (Programa 1, COLINA (Hill) muestra el número 20. Esto significa que este segmento del programa contará con una velocidad que es 20% de la velocidad máxima para el programa (el usuario fija la velocidad máxima en el procedimiento anterior). Si el usuario fija la velocidad máxima a 10 kilómetros por hora, entonces el primer segmento será de 2 km/h. Usted se dará cuenta que el segmento 12 muestra 100, que significa que la velocidad se establece en el 100% de 10 Km/h o simplemente a 10 Km/h.

## Programa personalizado

1. Seleccione el programa personalizado **Custom** y pulse **Enter**. Tenga en cuenta que en la pantalla de matriz de puntos se encenderá una sola fila de puntos en la parte inferior (a menos que haya un programa previamente guardado).
2. La ventana del reloj **Time** (tiempo) se pondrá intermitente. Utilice las teclas de ajuste **Up/down** (arriba/abajo) para ajustar el programa durante el tiempo deseado. Pulse la tecla **Enter**. Esto es necesario para continuar incluso si no ajusta tiempo.
3. La ventana **Incline** (Inclinación) ahora estará parpadeando un valor que indica su edad. Al ingresar la **edad** se afectará la exactitud del ritmo cardíaco en el gráfico de barras y también para las funciones de ritmo cardíaco (HR). Utilizar las teclas de Arriba / Abajo (Up/Down) para ajustar y luego presione **Enter**.
4. La ventana Distancia a continuación parpadeará un valor que indica el **peso** del cuerpo. Ingresando su peso corporal correcto afectará la precisión de lectura de calorías. Utilice las teclas Arriba/Abajo (Up/Down) para ajustar y luego presione **Enter**.
5. La columna de configuración de velocidad para el primer segmento estará ahora parpadeando. Con las teclas Arriba / Abajo (Up/Down) ajuste la velocidad de su nivel de esfuerzo deseado para el primer segmento y pulse **Enter**. La segunda columna parpadeará.

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

Tenga en cuenta que el valor del segmento anterior ha sido reemplazado para el nuevo segmento. Repita el proceso anterior hasta que todos los segmentos se hayan programado.

6. La primera columna estará parpadeando de nuevo. La consola está ahora listo para los ajustes de inclinación. Repita el mismo proceso que se utiliza para establecer los valores de velocidad para la programación de los segmentos de inclinación.

7 . Pulse el tecla Iniciar **Start (Inicio)** para comenzar la sesión de entrenamiento y guardar el programa en la memoria.

## 5K Run

Este programa establece automáticamente **5K** (5 kilómetros) de distancia como su objetivo. El visualizador de pistas mostrará una elipse que es el equivalente de **5 kilómetros** y la ventana de distancia también mostrará **5K** para empezar. Cuando se inicia el programa de la Distancia contará hacia atrás, una vez que llegue a cero el programa terminará.

\* Tenga en cuenta que la velocidad de lectura es en MPH (si en la consola no se ha establecido a métrica).

## Exámen de Aptitud FITNESS TEST

El examen de aptitud se basa en el protocolo Gerkin, también conocido como el protocolo del bombero, y es una prueba de VO2 sub-máxima (volumen de oxígeno). La prueba incrementará la velocidad y elevación alternativamente hasta llegar a 85% de su frecuencia cardíaca máxima.

El tiempo que toma para que usted alcance el 85% determina la calificación de la prueba (VO2 max) como se muestra en la siguiente tabla.

### Antes de la prueba

Asegúrese de que está en buen estado de salud, consulte con su médico antes de realizar cualquier ejercicio, si usted es mayor de 35 años o persona con enfermedades preexistentes.

Asegúrese de haber calentado y estirado antes de tomar la prueba.

No tome caféina antes del examen.

Tome las empuñaduras suavemente, no se ponga tenso.

### Programación Fitness Test (examen de aptitud)

1. Pulse el tecla Fit-Test y pulse Enter.

2. La ventana de mensaje le pedirá que introduzca su **edad**. Puede ajustar la configuración de edad, que se muestra en la ventana Incline (Inclinación), con las teclas Arriba/Abajo (Up/Down) y presione la tecla **Enter** para aceptar el nuevo número y proceda con la siguiente pantalla.

3. Ahora se le pedirá que introduzca su **peso**. Puede ajustar la configuración de peso, que se muestra en la ventana Distance (Distancia), utilizando la Teclas Arriba/Abajo (Up/Down) y pulse **Enter** para continuar.

4. A continuación pulse **Start (Inicio)** (Iniciar) para comenzar la prueba.

### Durante la prueba

La consola debe estar recibiendo una frecuencia cardíaca constante para comenzar. Usted puede usar los sensores de pulso de mano o usar un transmisor de la banda pectoral del ritmo cardíaco.

La prueba comenzará con 3 minutos de calentamiento a 3 MPH antes de que comience la prueba real.

La información mostrada durante la prueba es:

- Ventana **Time** indica tiempo total transcurrido.
- Ventana **Incline** el porcentaje de inclinación.
- Ventana **Distance** la distancia en Millas o Kilómetros (según parámetro pre-establecido).
- Ventana **Speed** la velocidad en MPH o KPH (según parámetro pre-establecido).
- Ventana **Message** muestra frecuencia cardíaca objetiva y frecuencia cardíaca real del corazón.

### Después de la prueba

Dejar enfriar durante aproximadamente tres minutos.

Tome nota de su puntuación porque la consola volverá automáticamente al modo de puesta en marcha después de unos minutos.

### ¿Qué significa su puntaje?

Busque en el cuadro siguiente (el que corresponda según su condición de entrenamiento) el número de Fit Test obtenido y ubíquelo en la columna de edades, obteniendo en el extremo izquierdo de la fila correspondiente su estado físico actual.

Gráfico VO2máx p/hombres y mujeres entrenados							Gráfico VO2máx p/hombres y mujeres no entrenados						
EDAD GRADO	18-25 años	26-35 años	36-45 años	46-55 años	56-65 años	> 65 años	EDAD GRADO	18-25 años	26-35 años	36-45 años	46-55 años	56-65 años	> 65 años
Excelente	>60	>56	>51	>45	>41	>37	Excelente	>56	>52	>45	>40	>37	>32
Bueno	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37	Bueno	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Mayor que promedio	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32	Mayor que promedio	42-46	39-44	34-37	31-33	28-30	25-27
Promedio	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28	Promedio	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Menor que promedio	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25	Menor que promedio	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Pobre	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21	Pobre	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Muy pobre	<30	<30	<26	<25	<22	<20	Muy pobre	<28	<26	<22	<20	<18	<17

### Programa de Ritmo Cardíaco

El viejo lema "sin dolor no hay ganancia" es un mito que ha sido derribado por los beneficios de ejercitarse cómodamente. Una gran parte de este éxito ha sido impulsado por el uso de monitores de ritmo cardíaco.

Con el uso adecuado de esta aplicación muchas personas han encontrado la forma de mantener el ritmo cardíaco en un nivel adecuado y así realizar un ejercicio agradable.



Para determinar el rango de beneficio en que se quiere ejercitar primero debe determinar su frecuencia cardíaca máxima saludable. Esto se puede lograr mediante el uso de la siguiente fórmula: 220 menos su edad. Esto le dará la frecuencia cardíaca máxima (FCM).

Para determinar una eficiente tasa de pulsación cardíaca en función de los objetivos específicos simplemente calcule un porcentaje de su tasa máxima de pulsación (FCM). Su zona de entrenamiento del ritmo cardíaco óptima es del 50 % al 90 % de su frecuencia cardíaca máxima. 60 % de la FCM es la zona que se quema la grasa mientras que el 80 % es para fortalecer el sistema cardiovascular. El 60 % y el 80 % es la zona para mantenerse en el máximo beneficio.

Para alguien que tiene 40 años su zona objetiva de frecuencia cardíaca se calcula según:  
 $220 - 40 = 180$  (frecuencia cardíaca máxima = FCM)

$180 \times 0,6 = 108$  latidos por minuto (60 % del máximo)

$180 \times 0,8 = 144$  latidos por minuto (80 % del máximo)

Así que para una persona de 40 años de edad la zona de entrenamiento sería de 108 a 144 latidos por minuto.

Si introduce su edad durante la programación de la consola llevará a cabo este cálculo automáticamente. Ingresando su edad accede a los programas de ritmo cardíaco.

Después de calcular su FCM puede decidir qué objetivo le gustaría llevar a cabo.

Los dos objetivos más populares del ejercicio son la salud cardiovascular (ejercitación para el corazón y los pulmones) y el control de peso. Las columnas negras en la tabla de arriba representan la FCM para una persona cuya edad se encuentra al final de cada columna. La frecuencia cardíaca de entrenamiento, ya sea para un objetivo cardiovascular o de pérdida de peso, está representada por dos líneas diferentes que se cortan en diagonal a través del gráfico. Una definición de los objetivos de las líneas se encuentra en la esquina inferior izquierda de la carta. Si su meta es la aptitud cardiovascular o si se trata de pérdida de peso, puede lograrla entrenando a un 80 % o 60 %, respectivamente, de su FCM en una rutina aprobada por su médico. **Consulte con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.**

Con todas las trotadoras Spirit con programas de Ritmo Cardíaco puede utilizar la función de monitor de ritmo cardíaco sin tener que usar un programa especial. Esta función se puede utilizar durante el modo manual o durante cualquiera de los nueve diferentes programas. El programa de Ritmo Cardíaco controla automáticamente la inclinación y la velocidad.

### Tasa de esfuerzo percibido

La frecuencia cardíaca es importante pero escuchar a su cuerpo también tiene un montón de ventajas. Hay más variables que intervienen en la fuerza con que hace el entrenamiento no sólo la frecuencia cardíaca. Su nivel de estrés, físico, la salud emocional, la temperatura, la humedad, la hora del día, la última vez que comió y qué comió, todo ello contribuye a la intensidad con que usted debe hacer ejercicio.

La tasa de esfuerzo percibido (RPE), también conocida como la escala de Borg, fue desarrollado por el sueco fisiólogo G.A.V. Borg. Esta escala valora el ejercicio de intensidad de 6 a 20 dependiendo de cómo Ud. siente o percibe su esfuerzo.

La escala es la siguiente:

### Clasificación - Percepción de Esfuerzo

6 --- Mínimo	7 --- Muy, muy ligero	8 --- Muy, muy ligero +
9 --- Muy ligero	10 --- Muy ligero +	11 --- Bastante ligero
12 --- Cómodo	13 --- Algo exigente	14 --- Algo exigente +
15 --- Exigente	16 --- Exigente +	17 --- Muy exigente
18 --- Muy exigente +	19 --- Muy, muy exigente	20 --- Máximo

Usted puede obtener un nivel de frecuencia cardíaca aproximada para cada calificación, simplemente añadiendo un cero a cada calificación .

Por ejemplo una calificación de 12 dará lugar a un ritmo cardíaco aproximado de 120 latidos por minuto.

Su RPE variará dependiendo de los factores discutidos anteriormente. Esa es la gran ventaja de este tipo de formación. Si su cuerpo es fuerte y descansado, se sentirá fuerte y su ritmo se sentirá más fácil. Cuando su cuerpo está en este estado, usted es capaz de entrenar más duro y el RPE apoyará esto. Si usted se siente cansado y lento, es porque su cuerpo necesita un descanso. En esta condición, el ritmo se siente más fuerte. Es decir, le mostrará su RPE y Ud. entrenará al nivel apropiado para esa percepción.

### Uso del transmisor de ritmo cardíaco

1. Ate el transmisor a la correa elástica usando los clips de fijación.
2. Ajuste la correa tan fuerte como pueda, mientras que sea cómodo.
3. Coloque el transmisor con el logotipo centrado en el centro de su cuerpo a la vista (algunas personas podrían necesitar ubicarlo ligeramente a la izquierda del centro). Ate la punta de la correa elástica insertándola en su inicio (como un cinturón), usando los cierres, asegure que el transmisor y la correa estén ubicados en su pecho.
4. Posicione el transmisor justo debajo de los músculos pectorales.
5. El sudor es el mejor conductor para medir cada minuto las señales eléctricas de los latidos del corazón, sin embargo agua también puede ser usada para mojar los electrodos antes de ponerlos (dos cuadrados negros en el reverso del cinturón y a cada lado del transmisor). Incluso se recomienda que se coloque la correa del transmisor unos minutos antes de ejercitar.



Algunos usuarios, debido a la química del cuerpo, tienen unas mayores dificultades en el logro de una señal fuerte y constante desde el principio. Después de precalentar este problema se atenúa. Por último, usar ropa sobre el transmisor no afecta el rendimiento.



6. Su entrenamiento debe estar en un rango de distancia entre el transmisor/receptor para lograr una fuerte y constante señal. El largo del rango puede variar un tanto, pero generalmente mantiene una indicación confiable en la consola. Usar el transmisor sobre la piel asegura una operación apropiada. Si lo desea, puede usar el transmisor sobre una camiseta. Para ello, humedezca las áreas de ésta donde los electrodos van a ser puestos.

Nota : El transmisor se activa automáticamente cuando detecta actividad proveniente del corazón del usuario . Además se desactiva cuando no recibe ninguna. Aunque el transmisor es resistente al agua, la humedad puede tener el efecto de crear falsas señales, por lo que deberá tomar las precauciones secando completamente el transmisor después de su uso para prolongar la vida de la batería (estimada en 2.500 horas ) .  
Modelo batería: Panasonic CR2032 .

### **Operación errática**

¡Atención! No utilice la máquina para medir su ritmo cardíaco sin un valor de ritmo cardíaco firme y continuo. Valores alto, variable y números al azar mostrados indican un problema.

Áreas donde pueden presentarse interferencias:

1. Hornos de microondas, televisores, pequeños electrodomésticos, etc.
  2. Luces fluorescentes.
  3. Algunos sistemas de seguridad para el hogar.
  4. Jaulas para mascotas.
  5. Algunas personas tienen problemas con captar señal de su piel. Si usted tiene problemas trate de usar el transmisor al revés.
  6. La antena que capta su ritmo cardíaco es muy sensible. Si hay una fuente de ruido exterior, mover la máquina en 90 grados puede desintonizar la interferencia.
  7. Otra persona que tenga consigo un transmisor a menos de 1 metro de la consola de la máquina.
- Si sigue teniendo problemas comuníquese con su distribuidor.

### **Control de ritmo cardíaco**

#### ***¿Cómo funcionan los programas de control de ritmo cardíaco?***

Control de Ritmo Cardíaco (HRC) usa el sistema de inclinación de su caminadora para ajustar su ritmo cardíaco. Aumentos y disminuciones de la inclinación afectan su HRC mucho más eficientemente que cambios en la velocidad solamente. El programa HRC cambia automáticamente la elevación gradual para lograr la frecuencia cardíaca determinada.

#### **Selección de un programa de control de ritmo cardíaco:**

Usted tiene la opción, en el modo de configuración, de elegir entre el programa de Control de Peso (HR1) o el programa cardiovascular (HR2). El programa de control de peso intentará mantener su frecuencia cardíaca en el 60% de su ritmo cardíaco máximo. El programa Cardiovascular intentará mantener su ritmo cardíaco en un 85% de su ritmo cardíaco máximo. Su ritmo cardíaco máximo se basa en una fórmula que resta su edad de una constante de 220. Su ajuste HR se calcula automáticamente en el modo de configuración cuando introduce su edad.

## Selección de un programa de Ritmo Cardíaco

Usted debe recibir un fuerte valor/constante en la ventana del ritmo cardíaco o el programa no se iniciará.

1. Pulse tecla **HR1** o **HR2**.
2. La ventana **Pulse** estará parpadeando, mostrando la HR por defecto de este programa. Usted puede ajustar y pulsar **Enter** si quiere o simplemente pulse **Enter** para aceptar el valor predeterminado.
3. La ventana **Calories** ahora parpadeará mostrando el peso corporal. Ajuste y pulse **Enter** o pulse **Enter** para aceptar el valor predeterminado.
4. La ventana **Pulse** parpadea mostrando **edad**. Ajuste y pulse **Enter** o pulse **Enter** para aceptar el valor predeterminado. Ajustando **Edad** cambiará el valor de la tasa del ritmo cardíaco.
5. La ventana **Time** ahora estará parpadeando. Ajuste el tiempo deseado para su ejercicio y pulse **Enter**.
6. Pulse **Start (Inicio)** para comenzar el programa.
7. Durante el programa usted puede aumentar o disminuir la frecuencia cardíaca deseada pulsando la tecla **Incline Up/Down** (arriba / abajo).

### TABLA

Tareas	Cómo	Diario	Semanal	Mensual	Semestral
Limpieza del producto	Paño húmedo con agua	✓			
Limpiar debajo de la cinta	Toalla o aspiración			✓	
Tensión de la cinta	Tocándola - Mirándola		✓		
Limpieza bajo cubierta motor	Aspiración profunda				✓
Apriete de la Máquina	Herramientas apropiadas			✓	
Inspección Desgaste Cinta	Visual				✓
Inspección Correa Transmisión	Visual				✓

### Cinta/Cubierta

Su máquina para correr utiliza una cinta de muy alta eficiencia y baja fricción, pre-encerada. El rendimiento se maximiza cuando la cubierta se mantiene lo más limpia posible. Utilice un paño suave y húmedo o una toalla de papel, limpie el borde de la cinta y la zona comprendida entre el extremo de la banda y el marco. También asegúrese en lo posible limpiar directamente debajo del borde de la cinta. Esto debe hacerse una vez al mes para extender la vida de la cinta y de la cubierta. Un jabón suave y agua, junto con

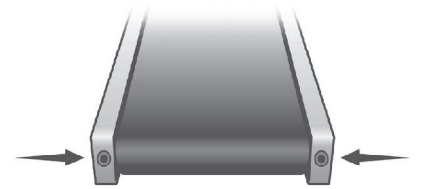
un cepillo de nylon limpiará la parte superior de la cinta con textura. Deje que se seque antes de usarla.

El bajo mantenimiento (limpieza mensual) de la cinta de doble cubierta encerada está diseñado para soportar hasta 20.000 millas por cada lado. Si el lado original de la cubierta muestra desgaste significativo, necesita ser dada vuelta. Póngase en contacto con el servicio técnico para obtener ayuda.

**Importante:** No aplique ningún tipo de lubricante o cera a la superficie de la tarima de la cinta.

### Cinta de la cubierta

**Ajuste de la tensión de la cinta de la trotadora.** La tensión de la correa no es crítica para la mayoría de usuarios. Sin embargo es muy importante para los corredores con el fin de proporcionar una superficie lisa y firme y un funcionamiento estable.



Ajuste debe hacerse desde el rodillo posterior con la llave Allen de 8 mm proporcionada. Los tornillos de ajuste se encuentran en el extremo de los carriles de paso como se muestra en el diagrama a continuación.

Apriete el rodillo trasero sólo lo suficiente para evitar el deslizamiento en el rodillo delantero. Ajuste la tensión en la cinta con los tornillos de 1/4 de vuelta cada uno e inspeccione la tensión adecuada al caminar sobre la cinta y asegurarse de que no se resbale en cada paso. Cuando hace ajuste a la tensión de la cinta, usted debe estar seguro de girar los pernos en ambos lados de manera uniforme o la cinta podría quedar descentrada.

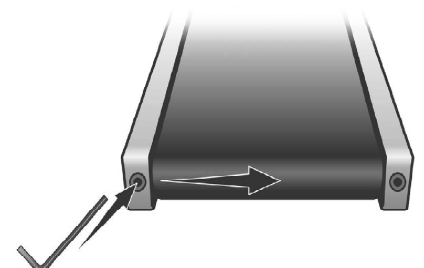
**NO SOBREPRIETE** - Apretar demasiado puede causar daños a la cinta y daño prematuro del rodamiento. Si se ajusta la cinta mucho y aún se desliza, el problema podría ser en realidad la correa de transmisión - ubicada debajo de la cubierta del motor - que conecta el motor al rodillo delantero. Lo anterior debe ser realizado por un técnico de servicio capacitado.

### Ajuste de trayectoria de la cinta de correr.

La cinta de correr está diseñada de manera que permanezca razonablemente centrada mientras está en uso. Es normal para algunas cintas que se desplacen hacia un lado, mientras esté en uso, dependiendo del modo de andar de un usuario y si esto sigue avanzando hacia un lado, es necesario hacer ajustes.

### AJUSTE DE LA CINTA

Una llave Allen de 8 mm se proporciona para este ajuste. Realice los ajustes de seguimiento en el perno del lado izquierdo. Ajuste la velocidad de la correa a 3 mph. Tenga en cuenta que un pequeño ajuste puede hacer una diferencia dramática que pueden no ser evidentes de inmediato. Si la cinta está demasiado cerca del lado izquierdo, y luego gire el perno sólo 1 / 4 de vuelta hacia la derecha (en sentido



horario) y espere unos minutos para que la cinta pueda ajustarse. Seguir haciendo 1/4 vueltas hasta que la correa se estabilice en el centro de la plataforma de la máquina.

Si la cinta está demasiado cerca de la parte derecha, gire el perno en sentido anti-horario. La cinta puede requerir ajuste de seguimiento periódico dependiendo del uso y características de caminar y correr. Esperar a hacer ajustes según sea necesario para que la cinta gire centrada, ya que algunos usuarios pueden afectar su correcto uso.

### ATENCIÓN

El daño a la superficie de la cinta por los ajustes (tensión incorrecta ) no es cubierto por la garantía de fábrica.

Problema	Solución / Causa
La pantalla no se enciende	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Llave magnética de seguridad no está en su posición.</li> <li>2. Interruptor de circuito en la parrilla frontal activado. Empuje el interruptor automático hasta que se bloquee.</li> <li>3. Plug está desconectado. Asegúrese que el enchufe está firmemente conectado a una toma de corriente de 220 VAC.</li> <li>4. Interruptor disyuntor puede ser disparado.</li> <li>5. Defecto de la Trotadora. Comuníquese con el Servicio Técnico.</li> </ol>
La cinta no permanece centrada. Oscila a izquierda y derecha cuando se camina.	El usuario puede estar caminando y poniendo más peso en el pie izquierdo o derecho. Si esta característica es natural en el usuario , un ajuste en la tensión de la cinta ligeramente hacia el lado opuesto del movimiento de la cinta. Vea la sección de Mantenimiento General, sección Tensión de cinta. Ajuste según sea necesario.
El motor no responde después de pulsar <b>Start (comienzo)</b> .	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si la correa se mueve, pero se detiene después de un corto tiempo y la consola muestra "LS", verifique en <b>Ajuste del sensor de velocidad</b></li> <li>2. Si pulsa iniciar y el cinturón no se mueve, entonces la pantalla muestra LS: llame al Servicio Técnico.</li> </ol>
La cinta de correr sólo alcanza aproximadamente unas 7 mph, pero muestra una mayor velocidad en la consola.	Esto indica motor no debe estar recibiendo energía suficiente para funcionar. Voltaje AC es menor en la caminadora. No utilice un alargador. Si se necesita un alargador, debe ser lo más corto posible y resistente. Póngase en contacto con un electricista o con distribuidor exclusivo.

	Se requiere un mínimo de 220 Volts AC.
La cinta se detiene bruscamente al tirar de la llave magnética.	La fricción es alta en la cinta. Consulte la sección Mantenimiento general sobre limpieza de la cubierta. Si la limpieza no evita que esto se repita, comprobar si hay desgaste significativo de la cubierta. Si es así, puede necesitar dar vuelta la tarima de la cinta.
El circuito de 15 amperios de la trotadora se desconecta.	La fricción es alta en la cinta. Consulte Mantenimiento General. Si la limpieza no evita que esto se repita, compruebe el amperaje del motor. Si este valor es alto y hay señales de desgaste significativo de la tarima, puede ser necesario dar vuelta la tarima.
El computador se apaga cuando se toca la consola durante el ejercicio (en un día frío).	La trotadora no está conectada a tierra. La electricidad estática está afectando el funcionamiento de la computadora. Asegúrese que una buena <b>Conexión a tierra</b> esté instalada.
El Interruptor general se dispara y no el de la trotadora.	Necesita sustituir el interruptor general por uno de "High Rush Current".

### Procedimiento de calibración

1. Quite la llave de seguridad
2. Pulse y mantenga pulsadas las teclas **Start y Fast** y reemplace la llave de seguridad. Siga pulsando la tecla de **Start** y rápida hasta que la ventana muestra "Selecciones de fábrica" y pulse la Tecla **Enter**.
3. Ahora será capaz de configurar la pantalla para mostrar la configuración métricas o americana (Kilómetros o Millas). Para ello, pulse la tecla **Arriba / Abajo** para mostrar la que desea y pulse **Enter**.
4. Asegúrese de que el diámetro del tamaño de la rueda es de 2.98 y pulse Enter
5. Ajuste la velocidad mínima (si es necesario) a 0,5 y pulse **Enter**
6. Ajuste la velocidad máxima (si es necesario) a 20 y presione **Enter**
7. Ajuste la elevación máxima (si es necesario) a 15 y pulse **Enter**
8. Inclinación a Cero Grado. Esto permite que la inclinación vuelva a cero cuando se pulsa la tecla **Stop (parar)**.
9. Pulse **Start (inicio)** para iniciar la calibración. El proceso es automático, la velocidad se iniciará sin previo aviso, por lo que no se pare sobre la cinta.

### Ajuste del sensor de velocidad

Si la calibración no se ejecuta, puede que tenga que comprobar la alineación del sensor de velocidad.

1. Quite la cubierta del motor aflojando los 8 tornillos que la sujetan.
  2. El sensor de velocidad está situado en el lado izquierdo del bastidor, al lado del frente del rodillo de polea (la polea tendrá un cinturón alrededor de ella, que también va a la del motor). El sensor de velocidad es un pequeño cuadro negro de forma rectangular con un cable conectado a ella.
  3. Verá un imán en el borde exterior de la polea, asegúrese de que el sensor de velocidad está alineado con el centro del imán cuando pasa por ahí.
- Hay dos tornillos que sujetan el sensor en el lugar que deben estar aflojados para ajustar el sensor. Vuelva a apretar los tornillos cuando termine.

## Modo Menú Ingeniería

La consola incorpora software de diagnóstico y mantenimiento. El software permite cambiar los ajustes de la consola del Sistema Inglés al Sistema Métrico y desactivar el pitido del altavoz cuando se presiona una tecla, por ejemplo. Para entrar en el modo de menú Ingeniería pulse y mantenga pulsadas las teclas **Start** , **Stop** y **Enter** simultáneamente, luego inserte la llave de seguridad . Siga pulsando las teclas hasta que la ventana de mensaje muestre Menú Modo de Ingeniería. Pulse el tecla **Enter** para acceder al siguiente menú :

A. **Prueba Teclas**, (se permitirá probar todas las llaves para asegurarse de que están funcionando).

B. **Seguridad**, (permite que el teclado se bloquee para evitar el uso no autorizado).

C. **Funciones**, (pulse Enter para acceder a la configuración y la Flecha arriba para desplazarse).

i . **Sleep Mode**, (activar, apaga la consola automáticamente después de 20 minutos de inactividad).

ii . **Beep**, (desactiva el altavoz de modo no se oye ningún pitido )

iii . **Volver a Cero Grado**, (vuelve Inclinación a Ajuste anterior cuando una pausa es presionada).

iv . **Unidades**, (ajusta mediciones en unidades inglesas o métricas).

v . **Mantenimiento**, (vuelve a Cero mensaje Lubricar y odómetro).

vi . **Modo Pausa**, (activar permite 5 minutos de pausa; desactivar permite mantener en modo pausa la consola indefinidamente).

D. **Display Test**, (prueba todas las funciones de visualización).

## EJERCICIO AERÓBICO

Ejercicio aeróbico es cualquier actividad sostenida que envíe oxígeno a sus músculos a través de su corazón y sus pulmones.

El ejercicio aeróbico incrementa el bienestar de su corazón y pulmones que son los músculos más importantes de su cuerpo.

El bienestar que produce el ejercicio aeróbico se logra a través de la práctica de cualquier actividad que involucre sus músculos largos, brazos, piernas o trasero por ejemplo. Su corazón late más rápido y respira más profundo. Un ejercitamiento aeróbico debe ser parte de su rutina total de ejercicios.

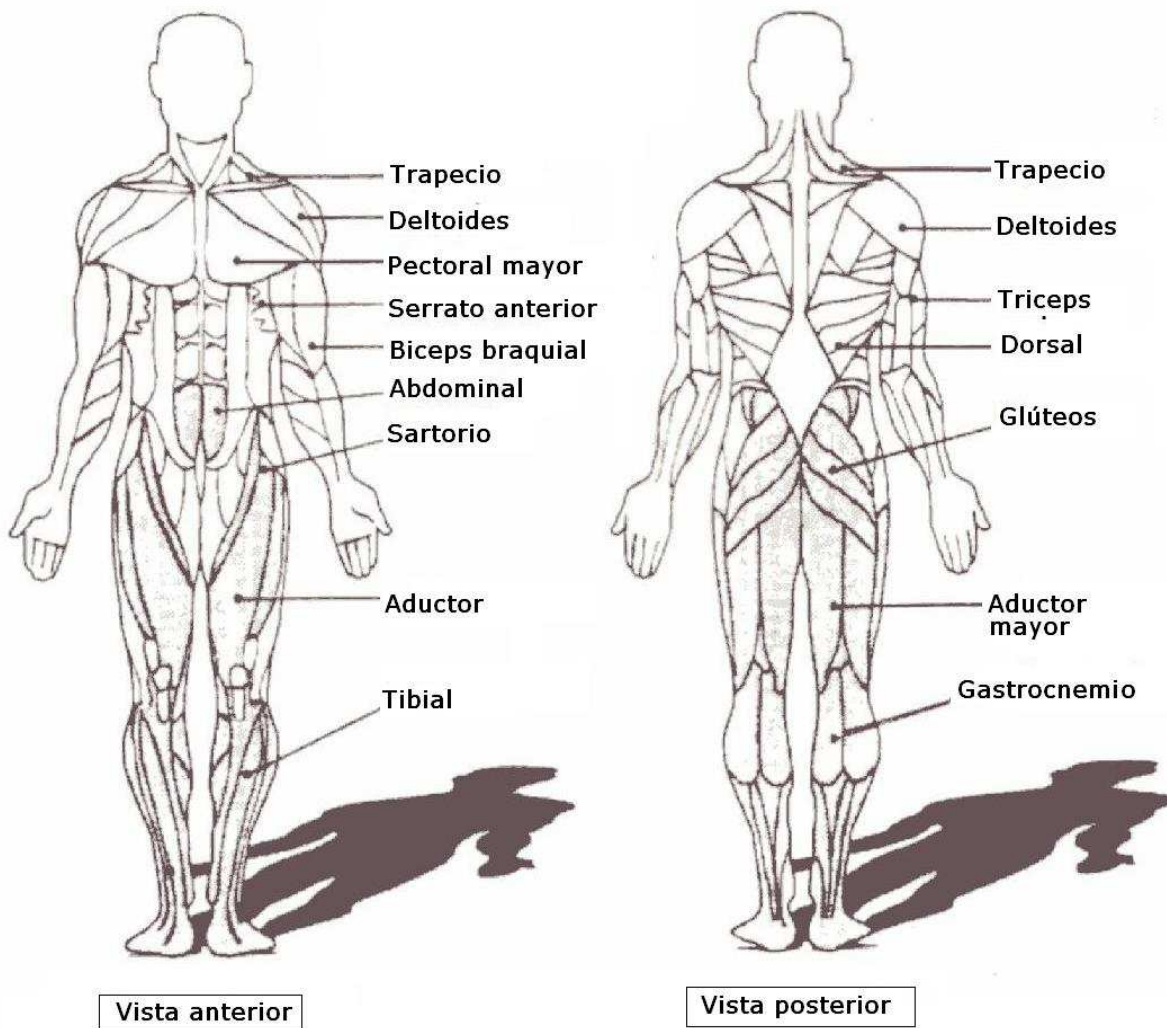
## EJERCICIO DE FUERZA

Junto con ejercicios aeróbicos que ayudan a librarse del exceso de grasas que su cuerpo almacena, el ejercicio de fuerza es parte esencial de una rutina de ejercicios. El ejercicio de fuerza ayuda a tonificar, formar y fortalecer los músculos. Y como siempre, consulte a su médico antes de comenzar cualquier ejercitación.



## MAPA MUSCULAR

**CICLO:** La rutina de ejercicios que se realizará en un ciclo debe desarrollar el conjunto de músculos de la parte baja, junto con acondicionar el sistema circulatorio y proveer un buen ejercita miento aeróbico. Estos músculos están destacados a continuación en el mapa muscular.



## PRE-CALENTAMIENTO

### Estirar los cuádriceps

Con una mano contra la pared, alcance por detrás su pie derecho y empújelo hacia arriba. Acerque su talón tanto como pueda hacia su trasero. Aguante 15 tiempos y repita con el pie izquierdo.



### Estirar muslo interno

Siéntese con las plantas de sus pies juntas la una a la otra y las rodillas apuntando hacia fuera. Empuje sus pies a su ingle tanto como pueda. Lentamente empuje sus rodillas hacia el suelo. Aguántelo tiempos.



### Alcanzar sus pulgares

Lentamente dóblese hacia delante sobre su cintura, dejando su espalda y hombros relajados mientras estira para alcanzar sus pulgares. Llegue tan cerca como pueda y aguante por 15 tiempos.



### Estirar los tendones

Siéntese con su pierna derecha extendida. Ponga la planta de su pie izquierdo pegada a su muslo. Estírese hacia su pulgar tanto como pueda. Aguante por 15 tiempos. Relájese y repita esta vez, con el pie izquierdo extendido.



**ESPIRAL® CHILE**

## *Algunos beneficios de practicar ejercicio regularmente:*



- **Mejora** la función cardio-respiratoria disminuyendo el riesgo de enfermedades de corazón, presión alta y diabetes (se ha demostrado que ayuda a los diabéticos controlar los niveles de azúcar en la sangre; baja los niveles de colesterol y retuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis).
- **Fortalece** el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones), dejando las articulaciones flexibles de modo que permite mayor agilidad, disminuyendo el riesgo de osteoporosis y fracturas.
- **Libera** endorfinas, producidas por el cerebro, que amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer y hasta de euforia. Aumenta la circulación cerebral, mejora los procesos del pensamiento, lo que mantiene a la persona más despierta y alerta, es eficaz en trastornos psicológicos ligados con emociones depresivas.
- **Potencia** la salud de cuerpo y mente, aumenta la energía y resistencia, reduciendo el riesgo de contraer cáncer de colon, de pulmón, de mama y de próstata.
- Las personas en buena forma **se reponen** antes de las enfermedades, soportan la fatiga más tiempo y duermen mucho mejor.
- **Mejora** el aspecto físico en general, acelera el metabolismo que es la velocidad para quemar calorías, contribuyendo a mantener el peso y combatir la obesidad.

**Importante:** Para iniciar una práctica de ejercicio regular, consulte antes a su médico.

